الإسعافات الأولية النفسية للصحة النفسية

إعداد: فاتن السكافي

أخصائية نفسية مجازة

مقدمة:

عندما نفكر في الإسعافات الأولية ، فإننا عادة ما نفكر في نوع المساعدة التي يتم تقديمها لشخص ما عندما يعاني من كشط أو كدمة ، مما يتطلب استخدام ضمادة أو بعض المساعدات الأخرى لمساعدة الجرح على الشفاء.

ولكن ماذا يفكر الناس عندما يسمعون مصطلح "الإسعافات الأولية النفسية"؟ أتصور أنه مفهوم غريب لمعظم الناس – أنه يمكننا تقديم نوع من المساعدة النفسية لشخص محتاج. اليوم ، من المهم فهم هذا المفهوم بشكل أفضل لأنه يلحق بالناس حول العالم.

ما هي الإسعافات الأولية النفسية؟

الإسعافات الأولية النفسية (PFA) هي مساعدة الصحة العقلية المقدمة لشخص في حاجة عاطفية أو نفسية بعد حدث صادم ، يهدد الحياة عادةً. توفر PFA رعاية ودعمًا عمليًا لاحتياجات الشخص الفورية والقصيرة الأجل – أشياء مثل المأوى والطعام والسلامة (أو الشعور بالأمان). يتم تدريب الأشخاص المدربين في PFA على الاستماع وتهدئة الشخص المحتاج ، والمساعدة في ربطهم مباشرة بأنواع الخدمات التي يحتاجون إليها من أجل البقاء والشعور بالأمان.

الغرض الأساسي من الإسعافات الأولية النفسية هي مساعدة الشخص على الشعور بالأمان ، وضمان العناية باحتياجاته الأساسية (مثل ارتداء الملابس ، والتغذية ، والمأوى) ، وتهدئته ، وإخباره بأنه سيكون على ما يرام. عندما لا يفي الشخص بهذه الاحتياجات الأساسية، لا يمكنه حتى البدء في معالجة الصدمة التي تؤثر عليه. لا تقوم PFA أبدًا بالحكم أو الضغط على الناس للتحدث.

من يستطيع تقديم الإسعافات الأولية النفسية؟

باختصار ، يمكن لأي شخص متدرب تقديم الإسعافات الأولية النفسية PFA .(PFA) ليس تدخلاً مهنيًا أو علاجيًا يقوم به مهنيون مدربون. بل هو تدخل نظير يتم تدريسه للأشخاص الذين تم تدريبهم مسبقاً على التدخل في مجالات تربوية أو نفسية أو اجتماعية أو طبية. قد تشمل هذه الأنواع من الأشخاص ، الأشخاص العاديين والمعلمين وأول المستجيبين في حالات الطواريء (مثل الشرطة أو فرق الطوارئ الطبية أو رجال الإطفاء).

متى يتم تقديم الإسعافات الأولية النفسية؟

عادة ما يتم تقديمه بشكل متزايد بعد الأحداث الصادمة التي تحدث في المجتمع. قد تتضمن هذه الأحداث كارثة طبيعية، أو هجومًا إرهابيًا، أو أي نوع آخر من الأحداث التي تؤدي إلى تشريد الناس من مجتمعهم. يمكن أن يشمل أيضًا شخصًا تعرض للسرقة أو الاعتداء الجنسي أو تعرض لحادث يهدد حياته. يمكن تقديمه لأي شخص ممن لديه فرصة للتأثر النفسي أو العاطفي.

ما هو الأساس المنطقي من وراء الإسعافات الأولية النفسية؟

يُعتقد أن PFA يمكن أن تساعد الناس من خلال جعلهم يشعرون بالأمل والدعم من قبل شخص آخر مهتم بهم ومتعاطف معهم. إنه يمنحهم الوصول إلى نوع من الدعم الذي لا يتلقونه عادةً بعد حادث صادم – الدعم النفسي والعاطفي. يمكن أن يساعد هذا الدعم في تعزيز إحساس الشخص بالسيطرة على مشاعره وضغوطه النفسية، والذي يُفقد عادةً بعد حدث معين يشعر فيه الشخص بالعجز والضعف.

مساعدة شخص ما باستخدام الإسعافات الأولية النفسية PFA

توصي منظمة الصحة العالمية بالإجراءات التالية التي يجب اتخاذها لمساعدة شخص ما بعد أزمة ما:

♣حاول أن تجد مكانًا هادئًا للتحدث وتقليل التشتيت الخارجي.

♣ابق بالقرب من الشخص ولكن حافظ على مسافة مناسبة حسب سنه وجنسه وثقافته.

♣دعه يعرف أنك تسمع ما يقوله ؛ على سبيل المثال ، أومئ برأسك وابق يقظًا.

♣التحلي بالصبر والهدوء.

♣تقديم معلومات واقعية إذا كان لديك. كن صادقًا بشأن ما تعرفه وما لا تعرفه. "لا أعرف ، لكنني سأحاول معرفة ذلك من أجلك".

♣قدم المعلومات بطريقة يمكن فهمها – اجعلها بسيطة.

♣ إظهار التعاطف من خلال إشعاره بأنك تحس به وبأية خسائر أو أحداث مهمة حدثت معه ويشاركك بها الآن، مثل فقدان المنزل أو وفاة شخص عزيز. "متأسف جدا"...

♣احترام الخصوصية. حافظ على سرية معلومات الشخص ، خاصة عندما يكشف عن أحداث خاصة جدًا.

♣ إيجاد نقاط قوة لدى الشخص وعرّفه بها وكيف ساعد نفسه.

♣كن صادقًا وجديرًا بالثقة.

♣احترام حق الشخص في اتخاذ قراراته بنفسه.

♣كن على دراية بالتحيّزات والأحكام المسبقة الخاصة بك وضعها جانبًا.

♣وضح للأشخاص أنهم حتى لو رفضوا المساعدة الآن ، فلا يزال بإمكانهم الوصول إلى المساعدة في وقت آخر أو في المستقبل.

♣احترام الخصوصية والحفاظ على سرية قصة الشخص قدر الإمكان.

♣التصرف بما يناسب ثقافة الشخص وعمره وجنسه.

أشياء يجب تجنبها مع PFA

♣لا تضغط على شخص ما ليخبر قصته.

♣لا تقاطع أو تحاول أن تسّرع في قصة شخص ما.

♣لا تعطِ آرائك حول موقف الشخص ، فقط استمع.

♣لا تلمس الشخص إذا لم تكن متأكدًا من أن ذلك مناسب للقيام به.

♣لا تحكم على ما فعله أو لم يفعله، أو كيف يشعر .لا تقل ... "لا يجب أن تشعر بهذه الطريقة ".أو "يجب أن تشعر أنك محظوظ لأنك نجيت."

♣لا تستغل علاقتك كمساعد.

♣لا تطلب من الشخص أي أموال أو خدمة لمساعدته.

♣لا تبالغ في مهاراتك.

♣لا تفرض المساعدة على الناس ، ولا تتدخل أو تدفعهم لطلبها.

♣لا تشارك قصة الشخص مع الآخرين.

♣لا تختلق أشياء لا تعرفها ، أو تقدم وعودًا زائفة أو تقدم معلومات كاذبة.

♣لا تستخدم مصطلحات فنية للغاية.

♣لا تخبرهم بقصة شخص آخر.

♣لا تتحدث عن مشاكلك الخاصة.

♣لا تعتبر أنه يجب عليك محاولة حل جميع مشاكل الشخص.

♣ ركز على قوة الشخص واجعله يشعر بهذه القوة وأن لديه القدرة على رعاية نفسه.

المصدر: منظمة الصحة العالمية